

## Weitere Hilfe

Manchmal kann es sein, dass Jugendliche nach einem Unglück weitere Hilfe brauchen. Das ist zum Beispiel der Fall,

- wenn es dir längere Zeit nicht gut geht oder du dich einfach unwohl fühlst oder
- wenn es dir vorkommt, als würde das Unglück wie ein niemals endender Alptraum immer weiter gehen.

### Aber auch,

- wenn du nachts häufig wach wirst oder nicht mehr so gut einschlafen kannst wie früher,
- wenn du nicht aufhören kannst, an das Erlebte zu denken,
- wenn du immer noch sehr aufgeregt bist oder besonders große Angst verspürst,
- wenn du in der Schule Schwierigkeiten hast oder
- wenn du mit niemandem vertraulich sprechen kannst, obwohl du das Bedürfnis danach hast.

Dann solltest du dich an Menschen wenden, die dir professionell helfen können. Ein/e erste/r Ansprechpartner/in kann z. B. dein/e Kinder- oder Jugendarzt/ärztin sein.

**Wenn du überhaupt nicht weißt, an wen du dich wenden sollst, kannst du auch jederzeit beim Jugend-Sorgentelefon (0800-1110333) anrufen. Unter der „Nummer gegen Kummer“ ist immer jemand erreichbar, der für dich da ist, der dir zuhört und der dir helfen kann. Dort anzurufen kostet nichts. Du brauchst noch nicht einmal deinen Namen zu nennen, wenn du das nicht möchtest.**

Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) ist eine Fachbehörde des Bundesministeriums des Innern (BMI). Es unterstützt und berät andere Bundes- und Landesbehörden bei der Erfüllung ihrer Aufgaben im Bevölkerungsschutz.

Alle Bereiche der Zivilen Sicherheitsvorsorge berücksichtigt das BBK fachübergreifend und verknüpft sie zu einem wirksamen Schutzsystem für die Bevölkerung und ihre Lebensgrundlagen. Mit dem BBK steht Ihnen ein verlässlicher und kompetenter Partner für die Notfallvorsorge und Selbsthilfe zur Seite.

### Überreicht durch:

### Verantwortlich für den Inhalt:

Prof. Dr. Harald Karutz  
Notfallpädagogisches Institut  
Müller-Breslau-Str. 30a  
45130 Essen  
[www.notfallpaedagogik.de](http://www.notfallpaedagogik.de)



### Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)  
Provinzialstraße 93  
53127 Bonn  
Postfach 1867  
53008 Bonn  
Telefon: +49(0)228-99550-0  
[poststelle@bbk.bund.de](mailto:poststelle@bbk.bund.de)  
[www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de)

© BBK 2018



Bundesamt  
für Bevölkerungsschutz  
und Katastrophenhilfe

## Wenn du ein Unglück miterlebt hast ...

Informationen für Jugendliche



© auremar/Fotolia

**BBK.** Gemeinsam handeln. Sicher leben.

**Vor kurzem hast du ein Unglück miterlebt. So etwas passiert immer sehr plötzlich. Man rechnet überhaupt nicht damit, und niemand ist auf so etwas wirklich vorbereitet.**

**Dieses Faltblatt enthält deshalb einige Informationen, die für dich jetzt hilfreich sein können.**



## Mögliche Reaktionen

Jugendliche reagieren nach einem Unglück sehr unterschiedlich. Dabei gibt es kein „richtig“ oder „falsch“. Jeder reagiert so, wie er es tut.

Viele Jugendliche müssen zum Beispiel immer wieder an das Erlebte denken. Sie haben Bilder, Gerüche oder Geräusche im Kopf, die sich richtig aufdrängen können. Manchmal führt das dazu, dass man sich nicht mehr wie sonst konzentrieren oder abends einschlafen kann.

Einige Jugendliche sind auch dann, wenn das Unglück schon einige Zeit zurück liegt, immer noch sehr aufgeregt, unruhig oder nervös.

Wieder anderen Jugendlichen macht das Erlebte vor allem Angst, oder sie fühlen sich einfach nur traurig, müde und leer. Manche Jugendliche können nach einem Unglück aber auch sehr gereizt oder wütend reagieren. Am liebsten möchten sie einfach nur „ihre Ruhe“ haben und alleine sein.

Auch körperliche Symptome können auftreten, zum Beispiel Übelkeit, Bauch- oder Kopfschmerzen. Vielleicht hast du solche oder ähnliche Reaktionen auch bei dir selbst bemerkt? Vielleicht bist du erstaunt oder erschrocken, weil du so etwas vorher noch nie erfahren hast?

Dann sollst du wissen, dass solche Reaktionen ganz bestimmt nicht angenehm sind. Aber sie sind nicht ungewöhnlich, und du brauchst dir deshalb keine Sorgen zu machen. Sehr vielen anderen Jugendlichen geht es nach einem Unglück ganz genau so wie dir! Die Reaktionen sind einfach ein Hinweis darauf, dass das Erlebte für dich wirklich schlimm gewesen ist. Bis man so etwas verarbeitet, dauert es einige Zeit.



## Was kannst du für dich selbst tun?

Die folgenden Hinweise sollen dir helfen, mit dem Erlebten und den Reaktionen, die du bei dir selbst festgestellt hast, angemessen umzugehen.

- Verstell dich nicht: Wenn du traurig bist, darfst du traurig sein. Wenn du aufgeregt bist, darfst du aufgeregt sein! Das gehört alles dazu, wenn man solch eine Erfahrung gemacht hat wie du!
- Suche dir mindestens eine Person, der du vertraust und sprich mit ihr darüber, was du erlebt hast. Sag ganz offen, was du fühlst und denkst.
- Wenn dir das lieber ist, kannst du deine Gefühle und Gedanken natürlich auch aufschreiben, beispielsweise in einem Tagebuch.
- Über größere Unglücke wird in den Zeitungen und im Fernsehen oft sehr ausführlich berichtet. Schau dir das nicht alles an.
- Überlege, was dir sonst immer Freude bereitet hat, womit du dich ablenken oder entspannen konntest. Nutze solche Dinge gerade jetzt ganz bewusst!
- Versuche, sobald wie möglich zu deinem gewohnten Alltag zurückzukehren. Mach' das, was du früher auch getan hast!
- Triff dich mit Menschen, mit denen du gerne zusammen bist.
- Wenn du Freunde hast, die das Gleiche erlebt haben wie du, unterstützt euch gegenseitig und hört einander zu.
- Vielleicht hast du auch eine ganz eigene Idee, was jetzt noch weiter helfen kann? Dann sprich deine Freunde und die Erwachsenen in deiner Umgebung darauf an!
- Lass die Finger weg von Alkohol und Drogen! Zu Trinken und Drogen zu nehmen, hilft dir nicht weiter. Das macht dir nur neue Probleme.



## Weitere Hilfe

Manche Kinder sind nach einem Unglück besonders stark belastet. In bestimmten Situationen kann deshalb eine spezielle fachliche Hilfe notwendig sein.

Dies ist zum Beispiel dann der Fall, wenn

- die in diesem Faltblatt beschriebenen körperlichen oder psychischen Reaktionen Ihres Kindes längere Zeit anhalten oder sehr stark ausgeprägt sind,
- die Leistungen Ihres Kindes in der Schule dauerhaft nachlassen,
- Ihr Kind sich plötzlich ständig mit Ihnen, seinen Freunden oder anderen Menschen aus seinem Umfeld streitet oder
- Sie aus anderen Gründen den Eindruck haben, dass Ihr Kind sich nach dem Unglück deutlich verändert hat.



**Bundesweit gibt es eine Reihe von Personen und Institutionen, die Sie in diesem Fall sehr kompetent und professionell unterstützen können. Dazu gehören zum Beispiel Traumaambulanzen, niedergelassene und psychotraumatologisch geschulte Kinderpsychotherapeuten/innen sowie spezialisierte Notfallseelsorger/innen und Kriseninterventions-teams. Auch Ihre Kinderärztin bzw. Ihr Kinderarzt kann ein erster Ansprechpartner sein. Scheuen Sie sich nicht, um Rat zu fragen!**

Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) ist eine Fachbehörde des Bundesministeriums des Innern (BMI). Es unterstützt und berät andere Bundes- und Landesbehörden bei der Erfüllung ihrer Aufgaben im Bevölkerungsschutz.

Alle Bereiche der Zivilen Sicherheitsvorsorge berücksichtigt das BBK fachübergreifend und verknüpft sie zu einem wirksamen Schutzsystem für die Bevölkerung und ihre Lebensgrundlagen. Mit dem BBK steht Ihnen ein verlässlicher und kompetenter Partner für die Notfallvorsorge und Selbsthilfe zur Seite.

**Überreicht durch:**

**Verantwortlich für den Inhalt:**

Prof. Dr. Harald Karutz  
Notfallpädagogisches Institut  
Müller-Breslau-Str. 30a  
45130 Essen  
[www.notfallpaedagogik.de](http://www.notfallpaedagogik.de)



**Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:**

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)  
Provinzialstraße 93  
53127 Bonn  
Postfach 1867  
53008 Bonn  
Telefon: +49(0)228-99550-0  
[poststelle@bbk.bund.de](mailto:poststelle@bbk.bund.de)  
[www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de)

© BBK 2018



Bundesamt  
für Bevölkerungsschutz  
und Katastrophenhilfe

## Wenn Kinder ein Unglück miterleben ...

Informationen für Eltern und Angehörige



© altanaka/Fotolia

**BBK. Gemeinsam handeln. Sicher leben.**



**Vor kurzem hat Ihr Kind ein Unglück miterlebt. Manche Kinder kommen schnell darüber hinweg, andere brauchen längere Zeit und reagieren mit psychischen oder körperlichen Symptomen. Wir möchten Sie darüber informieren, welche Reaktionen möglicherweise auftreten und wie Sie damit umgehen können.**

## Mögliche Reaktionen

Jedes Kind reagiert auf belastende Erfahrungen anders. Ihr Kind kann sich in den nächsten Tagen beispielsweise unwohl oder müde fühlen, unruhig, nervös oder ängstlich sein, gereizt, aggressiv oder auf andere Weise „verändert“. Ihr Kind mag möglicherweise nicht wie üblich essen, kann sich nicht konzentrieren, nicht einschlafen oder hat immer wiederkehrende Alpträume.

Häufig spielen Kinder, die ein Unglück miterlebt haben, diese Erfahrung spielerisch nach („posttraumatisches Spiel“) oder zeigen ein Vermeidungsverhalten. Das bedeutet, sie versuchen allem, was sie an das Geschehene erinnern könnte, aus dem Weg zu gehen.

Einige Kinder zeigen Verhaltensweisen, die ihrem Entwicklungsstand eigentlich nicht mehr angemessen sind. Auf einmal sind sie wieder besonders anhänglich, reagieren heftig auf Abschieds- und Trennungssituationen oder sprechen wieder in Babysprache. Manchmal kann es auch sein, dass Kinder wieder einnässen oder einkoten. Andere körperliche Symptome können ebenfalls auftreten, zum Beispiel Übelkeit, Bauch- oder Kopfschmerzen.

Derartige Reaktionen können auftreten, sie müssen es aber nicht. Wenn sie auftreten, zeigt dies einfach, dass das Erlebte nachwirkt und sich Ihr Kind damit

auseinandersetzt. Wenn Ihr Kind angemessene Unterstützung erfährt, werden solche Reaktionen in den meisten Fällen nach wenigen Tagen oder Wochen auch wieder abklingen.

## Was können Sie tun?

Unterstützen Sie Ihr Kind mit aufmerksamer, liebevoller Zuwendung und Besonnenheit. Vor allem geben Sie ihm Zeit, das Geschehene zu verarbeiten und sich davon zu erholen. Hier einige Hinweise:

- Lassen Sie Ihr Kind in den nächsten Tagen möglichst nicht allein. Oft ist es schon eine große Hilfe, wenn eine vertraute Bezugsperson in der Nähe ist. Manchmal kann auch sinnvoll sein Ihr Kind, wenn es dies wünscht, vorübergehend in Ihrem Bett schlafen zu lassen.
- Ein strukturierter Tagesablauf mit festen Schlaf- und Essenszeiten gibt Halt und Sicherheit. Achten Sie darauf, dass Gewohntes möglichst beibehalten wird und halten Sie Absprachen und Zusagen jetzt ganz besonders zuverlässig ein.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das Ereignis, wenn es dies wünscht. Hören Sie aufmerksam und geduldig zu, wenn es von dem Erlebten erzählt, auch wenn es sich wiederholt. Drängen Sie Ihr Kind aber nicht und fragen Sie es nicht aus.
- Wenn Ihr Kind Fragen zu dem Ereignis stellt, beantworten Sie diese offen und ehrlich. Selbstverständlich dürfen Sie dabei auch zugeben, wenn Sie etwas selbst nicht wissen. Sie können aber gemeinsam überlegen, wer Ihnen die gewünschte Antwort geben kann.
- Wenn Ihr Kind Schuldgefühle zeigt ohne dass es dafür einen objektiv erkennbaren Grund gibt, sagen Sie ihm ausdrücklich, dass es nicht für das Ereignis verantwortlich ist. Erläutern Sie die

tatsächlichen Ursachen des Geschehens, so dass Ihr Kind diese auch selbst verstehen und nachvollziehen kann.

- Schützen Sie Ihr Kind vor einer zu intensiven Medienberichterstattung über das Geschehene. Immer wieder mit bestimmten Bildern und Schilderungen konfrontiert zu werden, hilft ganz sicher nicht.
- Fragen Sie Ihr Kind, ob es das Erlebte aufschreiben oder aufmalen möchte.
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind sich körperlich betätigt (Rad fahren, Ball spielen usw.) und möglichst viel Zeit an der frischen Luft verbringt. Eine gesunde Ernährung ist immer wichtig, besonders auch jetzt.
- Unternehmen Sie gemeinsame Aktivitäten, die Ihrem Kind üblicherweise auch früher Freude bereitet haben.
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind Zeit mit Großeltern, Freunden oder anderen vertrauten Personen verbringen kann, die es besonders gerne mag.
- Wenn Sie selbst ebenfalls von dem Unglück betroffen sind: Verheimlichen Sie Ihre eigene Betroffenheit nicht, sondern sprechen Sie ganz offen darüber. Helfen Sie Ihrem Kind zu verstehen, warum Sie auch selbst so reagieren, wie Sie es tun.
- Zeigen Sie Geduld und Verständnis für die genannten Reaktionen und nehmen Sie Ihr Kind mit seinen Bedürfnissen ernst.
- Informieren Sie auch ErzieherInnen und LehrerInnen Ihres Kindes darüber, was geschehen ist.

